

Yumiati Padaka Reda Mata, & Monica Kartini
Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

**Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri
pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea**
(*The Effectiveness of Massage in Pain Reduction of Post Caesarean Section
Patients*)

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²

¹⁾ Akademi Keperawatan Ngesti Waluyo,

²⁾ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngesti Waluyo

Korespondensi penulis: monica.kartini@gmail.com

Abstract

Pain is one of the most common problem experienced by post caesarean section (SC) patients. Pain can lead to other impacts, such as decrease the comfort levels, impair patient mobilization, and interfere mother-baby bonding process. There are several nonpharmacological interventions to deal with pain, one of which is by doing massage, where there are several variations in the implementation of post SC maternal massage. The purpose of this literature review is to evaluate the literature on the effect of massage on decreasing intensity in post section caesarean mothers. Literature search is carried out electronically through google scholar pages, Cochrane, BMJ and Pubmed databases. The keywords used are massage, pain, caesarean, post SC, or post cesarean section. There are 11 research articles that discuss massage for decreasing maternal pain. The literature search results show that massage in post section caesarean mothers has an impact on decreasing the pain scale, providing comfort, and reducing stress. Massage is a safe and effective intervention performed in post caesarean section mothers.

Keywords: *massage; pain; post section caesarean*

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu masalah utama yang dialami oleh ibu post section caesarea (SC). Nyeri dapat berdampak pada berbagai hal, diantaranya menurunnya tingkat kenyamanan pasien, mengganggu mobilisasi, dan menghambat dalam proses bonding ibu dan bayi. Terdapat beberapa intervensi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri, salah satunya adalah dengan *massage*. *literature review* ini bertujuan untuk mengevaluasi hasil-hasil penelitian tentang pengaruh *massage* dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu post SC. Penelusuran literatur dilakukan secara elektronik melalui google scholar, Cochrane, BMJ dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan adalah *massage*, nyeri, post SC, dan post section caesarean. Terdapat 11 artikel penelitian mengenai *massage* untuk menurunkan nyeri maternal. Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa *massage* pada ibu post SC bermanfaat dalam menurunkan skala nyeri, memberikan kenyamanan, dan mengurangi stress. *Massage* merupakan intervensi yang aman dan efektif dilaksanakan untuk ibu post SC.

Kata kunci: *massage; nyeri; post section caesarea*

LATAR BELAKANG

Pasien post operasi seringkali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat-obat analgesik yang efektif, sekitar 60% pasien post Sectio Caesarea (SC) masih mengalami nyeri dalam 24 jam postpartum (Zawn, 2018). Penelitian yang dilakukan Jin et al. (2016) menunjukkan bahwa ibu postpartum mengalami nyeri kronik post pembedahan (*chronic post-surgical pain/CPS*), dimana insidensinya pada 3 bulan, 6 bulan dan 12 bulan post SC adalah 18,3%, 11,3%, dan 6,8%.

Selain merasakan nyeri akibat sayatan *post* operasi, ibu post SC juga sering mengeluhkan nyeri punggung dan kelelahan (Wulan & Sitorus, 2018). Hal ini memerlukan perhatian bidan maupun perawat untuk melakukan tindakan pada ibu *post* operasi untuk mengurangi nyeri. Jika dilakukan tindakan evaluasi nyeri seperti melakukan pengkajian nyeri kemudian mengatasi nyeri tersebut, maka tingkat kenyamanan ibu akan membaik dan juga akan mempercepat latihan mobilisasi dini sehingga ibu bisa cepat pulih dan mengurangi lama waktu dirawat di Rumah Sakit (Potter & Perry, 2005). Bila nyeri tidak ditangani, maka ibu akan mengalami kesakitan atau ketidaknyamanan dan bahkan akan menghambat proses pemulihan ibu. Selain penggunaan terapi farmakologi, teknik non-farmakologi banyak dipakai dalam penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea*, salah satunya adalah teknik relaksasi yaitu *massage* (Abbaspoor, Akbari, & Najari, 2014).

Massage merupakan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau *caesarea*. Pencarian *literature* dilakukan secara elektronik dengan

ligamen tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau meningkatkan sirkulasi (McClure, 2017; Nurul, Kusmini, & Sutarmi, 2017). Kulit merupakan organ tubuh paling luas dan yang paling banyak merasakan sentuhan *healing* atau sentuhan yang mendatangkan efek bagi pikiran dan tubuh seseorang, maka *massage* atau pijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman setelah operasi *caesarea*. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami. Tekanan yang diberikan tergantung pada tingkat kenyamanan ibu, yang dapat diharapkan untuk mengubah tingkat nyeri, seiring dengan kemajuan proses persalinan (Verin dan Monica, 2015 dalam Sari, Supardi, & Hamranani, 2019). Dengan dilakukannya *massage*, sistem saraf akan dapat bekerja dengan baik dan akan merangsang sekresi berbagai hormon yang dapat memberikan rasa nyaman bagi tubuh.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *massage* pada ibu post *section caesarea* dapat dilakukan pada kaki dan/atau tangan, serta pada punggung ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari kedalaman penelitian yang sudah ada terkait dengan topik pengaruh *massage* terhadap penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

METODE

Penelitian ini merupakan *literature review* mengenai penerapan *massage* pada ibu *post operasi sectio* menelusuri laman *google scholar*, database *Cochrane*, *BMJ* dan *Pubmed*.

Kata kunci yang digunakan adalah *massage, pain, caesarea, post SC, post section caesarea, dan nyeri*. Artikel dibatasi dengan tahun, yaitu sepuluh (10) tahun terakhir, berbahasa Inggris atau Indonesia, dan merupakan artikel yang sudah publikasi di jurnal ilmiah.

HASIL

Dari penelusuran yang telah dilakukan ditemukan banyak artikel, tetapi yang dapat digunakan ada 11 artikel, sedangkan artikel yang lain tidak dapat digunakan karena variabel terikatnya bukan untuk menurunkan skala nyeri tapi lainnya, seperti untuk

meningkatkan pengeluaran ASI atau kolostrum, atau subjeknya berbeda, diantaranya adalah pasien post pembedahan umum, bukan pembedahan caesarea. Dari penelusuran Pubmed ditemukan ada 40 artikel, namun hanya 4 artikel yang sesuai. Sedangkan dari BMJ terdapat 5 artikel ditemukan, namun semua artikel tersebut tidak sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, dan dari Cochrane tidak ditemukan artikel.

Artikel yang dibahas adalah artikel yang menggunakan intervensi *massage* untuk menurunkan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Table 1. Hasil penelusuran artikel

Penulis & Tahun	Judul artikel	Tujuan	Metode	Sampel	Intervensi	Temuan	Nama jurnal
Xue et al. (2016)	<i>Postoperative foot massage for patients after Caesarean delivery</i>	Untuk mengevaluasi efek <i>massage</i> kaki postoperatif pada pasien post SC	<i>Clinical trial</i>	70 pasien post SC, dibagi menjadi 2 grup: intervensi dan kontrol	Kelompok intervensi diberi perlakuan berupa <i>foot massage</i> selama 20 menit. Kedua kelompok diamati skor kecemasan dan <i>heart rate variability analysis</i> (HRV) dan pengukuran intensitas nyeri dengan <i>numerical rating scale</i> (NRS) 11 poin	Pada kelompok intervensi, HRV menurun secara signifikan setelah dilakukan <i>foot massage</i> , sedangkan pada kelompok kontrol tidak berubah. Demikian pula, skor kecemasan berkurang. Tingkat nyeri yang diukur 60 menit setelah <i>massage</i> berkurang secara signifikan pada kelompok intervensi, dan juga tanda vital lain (pernapasan dan tekanan darah).	Z. Geburtsh Neonatal 2016; 220; 173-178
Saatsaz, Rezaei, Alipour, & Beheshti, (2016)	<i>Massage as adjuvant therapy in the management of Post cesarean pain and anxiety: A randomized clinical trial</i>	Untuk menentukan efek <i>massage</i> terhadap nyeri dan kecemasan post SC	<i>Randomized clinical trial</i>	156 wanita primipara yang menjalani operasi SC elektif diikutisertakan dalam <i>single-blind clinical trial</i> . Partisipan dibagi menjadi 3	Pada semua kelompok dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan VAS pada empat jam setelah pemberian analgesic terakhir. Selanjutnya pada kelompok kontrol, dilakukan perawatan rutin di	Terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan segera dan 90 menit setelah <i>massage</i> . Demikian juga untuk tekanan darah dan pernapasan, terdapat perubahan signifikan setelah <i>massage</i> , namun tidak dengan nadi. Juga terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dan	<i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i> , Vol. 24 Tahun 2016

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

Penulis & Tahun	Judul artikel	Tujuan	Metode	Sampel	Intervensi	Temuan	Nama jurnal
				kelompok (masing-masing terdiri dari 52 partisipan), yaitu kelompok dengan <i>massage</i> tangan dan kaki, kelompok dengan <i>massage</i> kaki dan kelompok kontrol.	bangsal. Sedangkan pada kelompok intervensi, selain perawatan rutin, juga dilakukan terapi <i>massage</i> yang dilakukan oleh asisten peneliti. Terapi <i>massage</i> meliputi: <i>Petrissage</i> , <i>Kneading</i> , dan <i>Friction</i> . Intensitas nyeri dan tingkat kecemasan diukur segera setelah <i>massage</i> dan 90 menit setelah <i>massage</i> .	peningkatan frekuensi menyusui setelah <i>massage</i> .	
Degirmen, Ozerdogan, Sayiner, Kosgeroglu, & Ayranci (2010)	<i>Effectiveness of foot and hand massage in post cesarean pain control in a group of Turkish pregnant women</i>	Untuk menentukan efisiensi <i>foot and hand massage</i> dalam penurunan nyeri postoperasi pada pasien post SC	<i>Pretest-posttest desain</i>	75 perempuan post operasi SC elektif yang memenuhi kriteria inklusi, dibagi menjadi 3 kelompok (masing-masing terdiri dari 25 partisipan), yaitu: kelompok kontrol, kelompok <i>foot and hand massage</i> , dan kelompok <i>foot massage</i> .	<i>Foot and hand massage</i> : dilakukan oleh perawat, meliputi gerakan <i>petrissage</i> , <i>kneading</i> , dan <i>friction</i> yang diaplikasikan di tangan dan kaki pasien dengan teknik <i>massage</i> klasik. <i>Hand massage</i> dilakukan untuk setiap tangan masing-masing selama 5 menit. Setelah itu dilakukan <i>foot massage</i> dengan menyangga kaki menggunakan bantal. <i>Massage</i> dilakukan oleh satu orang investigator untuk menjamin reliabilitas data, yaitu oleh penulis pertama. Intensitas nyeri dan tanda vital diukur setelah dilakukan <i>massage</i> pada kedua kelompok, dan diulang	Penurunan intensitas nyeri signifikan pada kedua kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, demikian juga dengan tanda vital yang menurun setelah diberi <i>massage</i> . <i>Foot and hand massage</i> terbukti sebagai intervensi keperawatan yang efektif dalam mengontrol nyeri post operasi	<i>Applied Nursing Research</i> , Vol. 23, Tahun 2010

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

Penulis & Tahun	Judul artikel	Tujuan	Metode	Sampel	Intervensi	Temuan	Nama jurnal
					pengukurannya pada menit ke-60 setelah intervensi untuk menentukan efisiensi durasi.		
Abbaspor et.al. (2014)	<i>Effect of foot and hand massage in post-cesarean section pain control: a randomized control trial</i>	Untuk mengetahui efek dari <i>foot and hand massage</i> terhadap nyeri post SC	<i>Randomized control trial</i> (RCT)	80 ibu post SC dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing 40 ibu.	<i>Foot and hand massage</i> diberikan selama 1,5-2 jam setelah medikasi anesthesia spinal. Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran skala nyeri dan tanda vital. <i>Massage</i> diberikan pada masing-masing tangan klien selama 5 menit, kemudian dilanjutkan <i>massage</i> pada kaki klien dengan memposisikan kaki disangga dengan bantal. Setiap pasien menerima <i>massage</i> selama 20 menit totalnya. <i>Visual analog scale</i> (VAS) digunakan untuk mengukur skala nyeri sebelum <i>massage</i> , segera setelah <i>massage</i> dan 90 menit setelah <i>massage</i> .	Intensitas nyeri berkurang secara signifikan setelah <i>massage</i> dibandingkan sebelum intervensi. selain itu, juga terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal tingkat nyeri dan permintaan analgesic dari kedua kelompok (<i>intervensi dan control</i>).	<i>Pain Management Nursing</i> , Vol. 15 No. 1 Tahun 2014
Masadah, Cembun, & Sulaeman (2020)	Pengaruh <i>foot massage therapy</i> terhadap skala nyeri ibu post op section cesaria di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram	Untuk mengidentifikasi efek <i>foot massage therapy</i> terhadap nyeri pasien post op section cesarea	<i>Pre eksperimental</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest</i>	42 ibu post section cesarean di RSUD Kota Mataram yang dipilih dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Setelah 24 jam post SC, dilakukan pengukuran nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) sebagai pretest terhadap seluruh responden. Selanjutnya, seluruh responden diberikan intervensi <i>Foot massage therapy</i> selama total 20 menit, dengan masing-masing 10 menit pada setiap kaki. Pengukuran	Skala rata-rata nyeri sebelum intervensi yaitu 6,55 sedangkan skala nyeri sesudah intervensi 4,86. Persentase responden dengan nyeri berat setelah intervensi menjadi 0%. Persentase responden dengan nyeri sedang juga menurun dari 84% pre intervensi menjadi 54% post intervensi. dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan <i>foot massage therapy</i> terhadap perubahan nyeri pasien post op section caesarea.	Jurnal Keperawatan Terpadu (<i>Integrated Nursing Journal</i>) Vol. 2 No. 2 Tahun 2020

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

Penulis & Tahun	Judul artikel	Tujuan	Metode	Sampel	Intervensi	Temuan	Nama jurnal
					skala nyeri dilakukan kembali pada 1 jam setelah intervensi sebagai data posttest.		
Muliani, Rumhaeni, Nurlaelasari, Keperawatan, & Bhakti (2020)	Pengaruh <i>foot massage</i> terhadap tingkat nyeri klien post operasi section caesarea	Untuk mengetahui pengaruh <i>foot massage</i> terhadap tingkat nyeri pada klien post operasi section caesarea.	Pre eksperimen	27 orang ibu post SC yang ditentukan dengan menggunakan Teknik purposive sampling	Pada hari kedua post operasi dilakukan pretest untuk mengukur skala nyeri menggunakan NRS. Kemudian dilakukan <i>foot massage</i> selama 20 menit selama 2 hari dan diukur post testnya.	Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah klien post operasi section caesarea berada di tingkat nyeri sedang (skala 6) sebelum dilakukan <i>foot massage</i> dan hampir setengah memiliki tingkat nyeri ringan (skala 3) sesudah dilakukan <i>foot massage</i> , dan didapatkan nilai $p\text{-value}=0,000$. Sehingga disimpulkan ada pengaruh <i>foot massage</i> terhadap nyeri pada klien post operasi section caesarea.	JNC, vol. 3, No. 2, Tahun 2020
Ningrum, Novitasari, & Murniati (2019)	<i>Cutaneous stimulation of slow stroke back massage to reduce the pain of section caesarea</i>	Untuk menentukan pengaruh stimulasi <i>cutaneous slow stroke back massage</i> terhadap nyeri pada pasien post section caesarea	<i>Pre experimental design with one group pretest – posttest design</i>	20 pasien post SC yang dipilih dengan teknik <i>sonsecutive sampling</i> .	Pasien diberikan intervensi berupa <i>slow stroke back massage</i> (SSBM) selama 10 menit, kemudian diukur intensitas nyeri menggunakan <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).	Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 6,10 dan rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi adalah 3,90. Terdapat perbedaan intensitas nyeri pada pasien post SC sebelum dan sesudah teknik stimulasi <i>cutaneous slow stroke back massage</i> ($p\text{-value} = 0,001$).	Medisains, Vol. 17 No. 1 Tahun 2019
Fitrina, Y. 2016	Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Masase pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Ruang	Untuk mengetahui perbedaan skala rasa nyeri sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam dan masase pada pasien post operasi Sectio Caesarea di ruang kebidanan RSUD Arosuka Kabupaten	<i>Quasi experimental design dengan rancangan Non-Equivalent Control Group Design</i>	16 orang pasien post operasi Sectio Caesarea yang dibagi dalam 2 kelompok pertama berjumlah 8 orang dengan perlakuan nafas dalam dan kelompok kedua berjumlah 8 orang	kelompok pertama dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dan kelompok kedua dengan perlakuan <i>massage</i>	Hasil penelitian menunjukkan: a. rata-rata skala nyeri pasien post operasi section caesarea sebelum diberikan teknik relaksasi adalah 5,88 dan rata-rata skala nyeri pasien setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 3,12. b. Rata-rata skala nyeri pasien post operasi sebelum	Afiyah Vol. 3, no.1, tahun 2016

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

Penulis & Tahun	Judul artikel	Tujuan	Metode	Sampel	Intervensi	Temuan	Nama jurnal
	Kebidanan R sud Arosuka Kabupaten Solok Tahun 2014	Solok		dengan perlakuan <i>massage</i>		diberikan masase adalah 5,75 dan setelah diberikan rata-rata skala nyeri pasien post operasi setelah diberikan masase adalah 3,50.	
						Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dan <i>massage</i> berpengaruh dalam penurunan nyeri	
Sari, DP., Supardi., Hamrani, SST. 2019	Efektivitas <i>Foot Massage</i> dan Kompres Hangat terhadap Nyeri <i>Post Operasi Sectio Caesarea</i> Di Rumah Sakit Islam Klaten	Untuk mengetahui Efektifitas <i>Foot Massage</i> dan Kompres Hangat terhadap tingkat nyeri <i>Post Operasi Sectio caesarea</i>	<i>quasi eksperiment</i> dengan rancangan <i>pretest posttest non-equivalent control group</i>	20 pasien post operasi Sectio yang dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok pertama dengan perlakuan <i>foot massage</i> dan kelompok kedua dengan perlakuan kompres hangat	Kelompok pertama diberikan intervensi <i>foot massage</i> dan kelompok kedua dilakukan intervensi kompres hangat	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan skala nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan kedua intervensi. Nyeri pasien post caesarea sebelum diberikan <i>foot massage</i> adalah dengan rerata skor 4,6 dan setelah diberikan intervensi <i>foot massage</i> adalah dengan skor 3,7. Nyeri pasien <i>post caesarea</i> sebelum diberikan intervensi kompres hangat adalah dengan rerata skor 5 dan setelah diberikan kompres hangat dengan rerata skor 2,80. Intervensi yang lebih efektif untuk menurunkan skala nyeri adalah kompres hangat	Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.14, no. 01, tahun 2019
Yuniwati, C. 2016	Efektifitas Teknik Relaksasi Pernapasan dan Teknik <i>Foot And Hand Massage</i> pada Pasien Pasca Persalinan <i>Sectio Caesarea</i> (SC) Di RSUD	Melihat efektifitas teknik relaksasi pernapasan dan <i>foot and hand massage</i> pada ibu pasca salin <i>caesarea</i> di RSUD	<i>Quasi eksperiment</i> , <i>pre-test and post-test desain</i>	30 responden post Sectio Cesarea dengan dua kelompok yang diberikan intervensi berbeda tanpa kelompok kontrol. Masing-masing kelompok	Relaksasi Pernapasan dan Teknik <i>Foot And Hand Massage</i> pada pasien post sectio caesarea	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mendapatkan teknik <i>foot and hand massage</i> telah menurunkan intensitas nyeri <i>post Sectio Caesarea</i> lebih cepat dengan rata-rata intensitas nyeri sebelum <i>Foot and Hand Massage</i> adalah 7,2 dan rata-rata intensitas nyeri post Sectio Caesarea setelah <i>Foot and Hand Massage</i> adalah 3,07 sedangkan teknik relaksasi	Indonesia Journal for Health Sciences Vol.3, no.1, tahun 2019

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

Penulis & Tahun	Judul artikel	Tujuan	Metode	Sampel	Intervensi	Temuan	Nama jurnal
	Langsa, Aceh			terdiri dari 15 responden		pernafasan rata-rata intensitas nyeri sebelum relaksasi pernafasan adalah 7,33 dan rata rata intensitas nyeri pada <i>post Sectio Caesarea</i> setelah relaksasi pernafasan adalah 5,60. Intervensi yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri adalah <i>foot and hand massage</i>	
Wulan, S., Sitorus R. 2018	Pengaruh <i>Massage</i> Punggung terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu <i>Post Sectio Caesarea</i>	mengetahui pengaruh <i>massage</i> punggung terhadap penurunan nyeri pada ibu post <i>sectio caesarea</i> di Rumah Sakit GrandMed Lubuk Pakam Kab. Deli Sedang	<i>Quasi eksperimental</i> dengan pendekatan <i>One Group Pretest - Post test Desaign</i>	ibu post <i>sectio caesarea</i> sebanyak 10 orang tanpa kelompok kontrol atau pembanding	<i>Massage</i> Punggung pada ibu post <i>sectio caesarea</i>	Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan <i>massage</i> punggung terhadap penurunan nyeri pada ibu <i>post operasi Sectio caesarea</i> . Sebelum dilakukan <i>massage</i> punggung skala nyeri 10 responden sama yaitu skala sedang (tidak disebutkan skornya) dan setelah dilakukan <i>massage</i> punggung 2 responden mengalami penurunan nyeri ke skala ringan dan 8 responden skala sedang.	Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro Vol. 1, no. 1, tahun 2018

PEMBAHASAN

Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa terapi komplementer, seperti *massage*, terapi musik, relaksasi, teknik *mind-body*, refleksi/*reflexology*, obat herbal, hipnosis dan sentuhan terapeutik, telah digunakan untuk membantu mengontrol kecemasan dan nyeri. Menurut *The International Association for the study of pain* (IASP) dalam Fitriana (2016) nyeri merupakan pengalaman persepsi dan sensori yang tidak menyenangkan. nyeri menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu *post sectio caesarea*, oleh karena itu rasa kenyamanan ibu menjadi salah satu perhatian perawat. Manajemen nyeri

yang efektif dapat mencegah efek samping dari nyeri, memfasilitasi pemulihan pasien, mengurangi biaya perawatan, meminimalkan distress ibu dan meningkatkan interaksi ibu dan bayi (Abbaspoor et al., 2014).

Penatalaksanaan nyeri dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara nonfarmakologis yang bisa digunakan adalah *massage*. Dari seluruh artikel diatas membuktikan adanya pengaruh *massage* terhadap penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Teknik *massage* dan area tubuh yang dilakukan *massage* pada penelitian-penelitian tersebut diatas terdapat beberapa perbedaan. Adapun

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²

Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

kesamaan dan perbedaan tiap artikel tersebut dirangkum dalam Tabel 2

berikut ini.

Tabel 2. Perbandingan Artikel

Penulis	Kesamaan	Perbedaan
Xue et al. (2016)	Intervensi berupa <i>foot massage</i> yang dilakukan selama 20 menit	Metode penelitian <i>clinical trial</i>
Masadah et al. (2020)	Menggunakan instrument NRS untuk mengukur nyeri	Selain mengukur skala nyeri, juga skor kecemasan dan HV
Muliani et al. (2020)		Metode penelitian dengan pre-eksperimental Hanya mengukur skala nyeri
Sari et al. (2019)	Menggunakan intervensi <i>foot massage</i>	Penelitian Muliani (2020), intervensi dilakukan 20 menit selama 2 hari
Saatsaz et al. (2016)	Terdapat 3 kelompok penelitian: <i>foot and hand massage</i> , <i>foot massage</i> dan kontrol.	Desain penelitian Quasi eksperimen Membandingkan antara <i>foot massage</i> dan kompres hangat
Degirmen et al. (2010)		Desain penelitian RCT Pengukuran skala nyeri dengan VAS, diukur segera dan 90 menit setelah intervensi. Intervensi dilakukan 4 jam setelah pemberian analgesic terakhir
Abbaspoor et al. (2014)	Intervensi <i>massage</i> yang dilakukan adalah <i>foot and hand massage</i>	Pengukuran skala nyeri dengan NRS, diukur 60 dan 90 menit setelah intervensi. Intervensi dilakukan 24 jam post SC dan 1-4 jam setelah pemberian analgesic terakhir Terdapat penjelasan detail tentang teknik <i>massage</i> yang digunakan.
Yuniwati (2019)		Desain penelitian RCT <i>Foot and hand massage</i> diberikan 1,5-2 jam setelah medikasi anesthesia spinal Setiap pasien menerima <i>massage</i> selama 20 menit totalnya. Pengukuran skala nyeri dengan VAS
Fitrina (2016)	Kesamaan dengan penelitian Yuniwati adalah melakukan <i>massage</i> dan membandingkan dengan relaksasi napas dalam. Desain penelitian sama	Desain penelitian Quasi eksperimen Membandingkan antara kelompok dengan intervensi <i>foot and hand massage</i> dengan kelompok yang diberi perlakuan relaksasi napas dalam
Ningrum et al. (2019)	<i>Massage</i> dilakukan di area punggung	Intervensi dengan <i>Slow Stroke Back Massage</i> selama 10 menit
Wulan & Sitorus (2018)	Metode penelitian dengan <i>one group pretest-posttest</i> tanpa kelompok kontrol	Tidak menyebutkan Teknik khusus <i>massage</i> yang dilakukan. Responden sebanyak 10 ibu post SC tanpa kelompok kontrol

Dari 11 penelitian diatas, terdapat 4 penelitian yang menggunakan intervensi *foot massage*, 5 penelitian dengan *foot and hand massage*, dan 2 penelitian dengan *massage* punggung. Disamping itu, 2 penelitian juga membandingkan *foot and hand massage* dengan terapi relaksasi napas

dalam, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yuniwati (2019) dan Fitriana (2016). Kedua penelitian tersebut memberikan intervensi berbeda pada kedua kelompok yaitu relaksasi nafas dalam dan *foot and hand massage*, memberikan hasil dimana kelompok dengan intervensi *foot and hand massage* mengalami penurunan nyeri lebih cepat dari pada kelompok dengan intervensi relaksasi nafas dalam. Hal ini membuktikan bahwa sentuhan atau pijatan yang diberikan pada ibu sangat membantu untuk menurunkan nyeri yang dirasakan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulan dan Sitorus (2018) tentang pengaruh *massage* punggung terhadap penurunan nyeri ibu *post sectio caesarea* menunjukkan bahwa skala nyeri yang dialami 10 ibu *post sectio caesarea* berada pada tingkat nyeri sedang, dan setelah dilakukan *massage* punggung skala nyeri 2 pasien mengalami penurunan nyeri pada tingkat ringan dan 8 orang nyeri sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2019) tentang efektivitas *foot massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *post operasi sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Klaten juga memberi hasil bahwa terjadi penurunan nyeri setelah dilakukan kedua intervensi di atas tetapi dikatakan dalam hasil penelitian bahwa kompres hangat lebih efektif dibandingkan dengan *foot massage* terhadap penurunan nyeri pasien *post operasi caesarea*.

a. Terapi *massage*

Massage merupakan salah satu teknik menghilangkan rasa sakit yang efektif. *Massage* merupakan manipulasi sistematis jaringan lunak terutama otot, tendon dan kulit. Hal ini juga

berguna untuk melemaskan otot otot yang tegang dan menimbulkan relaksasi. *Massage* juga dapat memperkuat hubungan antara perawat dan pasien dan pada gilirannya dapat menciptakan suasana terhadap perbaikan kesehatan dan penyembuhan. Pemberian *massage* bertujuan menghasilkan relaksasi atau meningkatkan sirkulasi atau aliran oksigen dan nutrien juga menghilangkan ketegangan fisik maupun emosional (Sari et al., 2019). Dari 11 artikel diatas telah membuktikan bahwa *massage* sangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri pada ibu *post SC*. Selain itu, *massage* juga dapat meningkatkan frekuensi menyusui (Saatsaz et al., 2016). Sehingga *massage* tidak hanya berpengaruh untuk menurunkan nyeri ibu, namun juga meningkatkan relaksasi ibu dan meningkatkan produksi ASI.

b. Jenis *massage*

Massage yang dapat dilakukan pada ibu *post sectio caesarea* adalah sebagai berikut.

1) *Massage* punggung

Massage punggung adalah pijatan yang dilakukan dengan menggunakan sentuhan tangan pada punggung klien secara perlahan dan lembut dengan tujuan membantu mempercepat proses pemulihan nyeri punggung untuk menimbulkan efek relaksasi/santai. Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum et al. (2019) dan Wulan &

Sitorus (2018) menggunakan intervensi *massage* punggung. Ningrum et al. (2019) melakukan penelitian terhadap 20 ibu post SC di Purbalingga, Indonesia dengan melakukan intervensi *massage* punggung dengan cara memberikan usapan yang lembut selama 3-10 menit, dan dilakukan pada hari pertama SC, 2-3 jam post SC. namun dalam artikel penelitian Wulan & Riris (2018) tidak membahas tentang bagaimana pelaksanaan *massage* punggung pada ibu *post SC* secara rinci. Intervensi yang dilakukan pada hari pertama SC ini perlu dipertimbangkan mengenai efek anestesi yang dapat memengaruhi hasil pengukuran skala nyeri.

Melihat dari mobilisasi ibu *post sectio caesarea* yang dilakukan secara bertahap maka *massage* punggung pada ibu *post sectio caesarea* dapat dilakukan setelah ibu mampu miring ke kanan dan kiri atau setelah ibu bisa duduk dengan skala nyeri yang dirasakan ibu dalam tingkat sedang. *Massage* punggung pada ibu *post sectio caesarea* dapat dilakukan dengan posisi yang nyaman untuk pemijatan (ibu dapat berbaring miring ke kiri atau ke kanan memeluk bantal, atau duduk sambil bersandar kedepan, melipat tangan diatas meja dengan meletakkan kepala diatas lengan) (Joim, 2018).

2) *Foot and hand massage*

Foot and Hand Massage baik untuk ibu pasca bersalin karena dapat melancarkan peredaran darah, peredaran getah bening, merangsang otot-otot, merangsang jaringan syaraf, mengaktifkan syaraf sadar dan kerja syaraf otonom, memberikan rasa nyaman, kehangatan dan menyembuhkan. Pijat kaki dan tangan terbukti berguna sebagai intervensi keperawatan dalam mengontrol nyeri pasca operasi (Degirmen et al., 2010). Hal tersebut dikarenakan penekanan pada area kaki atau tangan dapat melepaskan hambatan dan memungkinkan energi mengalir bebas melalui bagian tubuh sehingga dapat mengatasi gejala nyeri. *Foot and Hand Massage* menjadi cara yang baik untuk mengurangi rasa sakit dari operasi caesar, mengurangi jumlah obat dan efek sampingnya (Abbaspoor et al., 2014). *Teknik Foot and Hand Massage* lebih cepat dan efektif dalam penurunan intensitas nyeri, selain itu juga murah, berisiko rendah, dan mudah diterapkan (Wang & Keck, 2004 dalam Yuniwati, 2019).

3) *Foot massage*

Dari 11 artikel yang di-review, terdapat 4 peneliti yang melakukan intervensi berupa *foot massage*, yaitu Xue et al. (2016) dengan 70 subjek di China, Masadah et al. (2020), Muliani et al.

(2020), dan Sari et al. (2020) di Indonesia. Sedangkan Saatsaz et al. (2016) dan Degirmen et al. (2010) membandingkan *foot massage* dengan *foot and hand massage* dan kelompok kontrol.

Dalam artikel penelitian Xue et al. (2016), Saatsaz et al. (2016) dan Degirmen et al. (2010) dijelaskan mengenai langkah-langkah *massage*. Prosedur *massage* kaki dalam ketiga penelitian tersebut secara umum hampir sama, yakni:

- Pasien diposisikan dalam kondisi yang nyaman, tenang dan sedapat mungkin tidak berbicara selama proses *massage* kecuali penting
- Gerakan *foot massage* meliputi: *petrissage*, *kneading* dan *friction*. *Petrissage* adalah gerakan dari jari dan bola-bola jari dan ibu jari untuk memberikan tekanan perlahan dan ritmik pada jaringan lunak dibawah kulit kaki. *Kneading* adalah gerakan seperti meremas dan biasanya berurutan. *Friction* digunakan untuk area-area kecil dengan memberikan tekanan dengan gerakan melingkar menggunakan bantalan tangan atau jari
- Selama *massage*, digunakan pelembab seperti *body cream* (nonherbal dan sangat sedikit diserap oleh kulit)

Sedangkan dalam artikel penelitian Muliani et al. (2020), *foot massage* dilakukan 1 kali setiap hari selama 2 hari. *Foot massage* dilakukan dengan teknik *effleurage* dan *petrissage* dengan tahapan *massage* pada tungkai bawah depan (otot tulang kering), tungkai bawah belakang (otot betis), otot punggung kaki, dan otot telapak kaki.

Foot massage maupun *foot and hand massage* dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan yang efektif dalam penurunan nyeri. *Foot and hand massage* merupakan prosedur yang lebih efektif dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam menurunkan nyeri pasien dibandingkan dengan *foot massage* saja (Degirmen et al., 2010; Saatsaz et al., 2016). Namun demikian, perbedaan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh lama waktu *massage* yang berbeda, dimana *foot massage* hanya 10 menit dan *foot and hand massage* dilakukan selama 20 menit.

c. Lama waktu *massage*

Hampir semua penelitian dilakukan di 24 jam setelah SC, namun 1 penelitian dilakukan di hari pertama SC (Ningrum et al., 2019). Demikian pula untuk lama waktu pelaksanaan *massage*

hampir semuanya adalah 20 menit, kecuali penelitian Ningrum et al. (2019) yang melakukan *massage* punggung selama 10 menit, dan penelitian Muliani et al. (2020) yang melakukan *massage* selama 2 hari, masing-masing selama 20 menit. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Degirmen et al. (2010) dilakukan selama 20 menit untuk *foot and massage*, dan 10 menit untuk kelompok yang dilavkukan *foot massage* saja.

Lama waktu *massage* yang bervariasi dan anggota tubuh yang dilakukan *massage* perlu untuk diteliti lebih lanjut. Pelaksanaan waktu *massage* yang lebih lama lebih direkomendasikan karena lebih tinggi efisiensinya dalam penurunan nyeri (Degirmen et al., 2010).

KESIMPULAN

Dari seluruh artikel diatas, dapat disimpulkan bahwa *massage* efektif untuk menurunkan nyeri post SC. *Massage* bertujuan untuk memengaruhi motoric, syaraf, dan sistem kardiovaskuler, sehingga akan mengarah pada keseluruhan tubuh yang

rileks. Reseptor sensori untuk nyeri terletak dibawah kulit dan di jaringan organ dalam, dan paling banyak berlokasi di tangan dan kaki (Saatsaz et al., 2016). *Massage* membantu aliran balik vena dan aliran limfatik, menstimulasi kutan dan resptor sensori sub kutan, serta membantu mengurangi rasa nyeri. *Massage* juga membantu membuang asam laktat dari antara serabut otot dan mengurangi kelelahan dan kecemasan. Dengan demikian, banyak penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari *massage* tangan dan kaki terhadap nyeri, kecemasan maupun variable lainnya.

Untuk penelitian lebih lanjut diperlukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta pengukuran outcomes yang lebih akurat. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji jenis *massage*, durasi *massage*, waktu yang paling tepat untuk melakukan *massage*, frekuensi yang paling tepat dan area tubuh yang paling efisien dalam menurunkan nyeri pasien post SC. Demikian pula, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan melakukan *systematic review* dan *meta-analysis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspoor, Z., Akbari, M., & Najar, S. (2014). Effect of foot and hand massage in post-cesarean section pain control: A randomized control trial. *Pain Management Nursing*, 15(1), 132–136. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2012.07.008>
- Degirmen, N., Ozerdogan, N., Sayiner, D., Kosgeroglu, N., & Ayranci, U. (2010). Effectiveness of foot and

- hand massage in postcesarean pain control in a group of Turkish pregnant women. *Applied Nursing Research*, 23(3), 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2008.08.001>
- Fitrina, Y. (2016). Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Masase pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria di Ruang Kebidanan RSUD Arosuka Kabupaten Solok Tahun 2014. *Afiyah*, 3(1).
- Jin, J., Peng, L., Chen, Q., Zhang, D., Ren, L., Qin, P., & Min, S. (2016). Prevalence and risk factors for chronic pain following cesarean section: A prospective study. *BMC Anesthesiology*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12871-016-0270-6>
- Joim. (2018). Standar Operasional Prosedur Pijat Punggung.
- Masadah, Cembun, & Sulaeman, R. (2020). Pengaruh Foot Massage Therapy terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sectio Caesaria di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(1), 64–70.
- McClure, V. (2017). *Infant Massage - A handbook for loving parents*. London: Souvenir Press.
- Muliani, R., Rumhaeni, A., Nurlaelasari, D., Keperawatan, F., & Bhakti, U. (2020). Pengaruh foot massage terhadap tingkat nyeri klien post operasi sectio caesarea. *JNC*, 3(2), 73–80.
- Ningrum, E. W., Novitasari, D., & Murniati, M. (2019). Cutaneous stimulation of slow stroke back massage to reduce the pain of sectio caesarea. *Medisains*, 17(1), 12. <https://doi.org/10.30595/medisains.v17i1.4549>
- Nurul, M., Kusmini, & Sutarmi. (2017). *Healthy Mom, Baby Massage and Spa*. Semarang: Indonesian Holistic Care Association (IHCA).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan - Konsep, Proses dan Praktik* (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Saatsaz, S., Rezaei, R., Alipour, A., & Beheshti, Z. (2016). Massage as adjuvant therapy in the management of post-cesarean pain and anxiety: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 92–98. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.05.014>
- Sari, D. P., Supardi, & Hamranani, S. S. T. (2019). Efektivitas Foot Massage dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Islam Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 3–17.
- Wulan, S., & Sitorus, R. (2018). Pengaruh Massage Punggung terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal*

Yumiati Padaka Reda Mata¹, Monica Kartini²

Efektivitas *Massage* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

- Penelitian Kebidanan Dan Kespro*, 1(1), 27–30.
- Xue, M., Fan, L., Ge, L. N., Zhang, Y., Ge, J. L., Gu, J., ... Chen, Y. (2016). Postoperative Foot Massage for Patients after Caesarean Delivery. *Zeitschrift Fur Geburtshilfe Und Neonatologie*, 220(4), 173–178. <https://doi.org/10.1055/s-0042-104802>
- Yuniwati, C. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernapasan dan Teknik Foot and Hand Massage pada Pasien Pasca Persalinan Sectio Caesarea (SC) di RSUD Langsa, Aceh. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 32–36.
- Zawn, V. (2018). How to speed up recovery from a cesarean delivery. Retrieved July 24, 2020, from Medical News Today website: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323229>